



前回の「股関節を外へねじる動きです。あぐらをかきますか?あぐらをかいた時に腰や膝に痛みがでたり、足がしびれたりしませんか?」
正座が楽というのはよく聞きますがあぐらが楽という人は少ないです。正座は日本人としての基本姿勢ですが、反対にあぐらは現代の生活様式により機能低下しています。国技の相撲では、股割をして鍛えることで、股関節を開いたりねじったり(股関節外

股関節を外へねじる



骨格を安定、粘り強く

転外旋動作)が出来るようになりま。そうやって日本人は心と体を鍛えてきました。
では、チェックしてみましよう。膝を曲げて座ります(膝90度、股関節45度)。そのまま両膝を外へ倒し股関節を開きます。写真①

②。膝がどこまで倒れますか?
5「とても柔らかい(75度以上開く)」固定力強化の為にトレーニングしましょう。

③「普通(45度以上)」基礎レベル。60度以上に向けて日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。
④「硬い(30度以上)」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。

⑤「とても硬い(30度以下)」ケガのレベル。早急に改善しましょう。
健康アップ体操 あぐらの姿勢でつま先を両手で持った姿勢から8カ

レベルが目標。
3「普通(45度以上)」基礎レベル。60度以上に向けて日常生活にゆとりのある身体を目指しましょう。
4「硬い(30度以上)」日常生活でゆとりがないレベル。傷害予防のため基礎レベルを目指しましょう。
1「とても硬い(30度以下)」ケガのレベル。早急に改善しましょう。
健康アップ体操 あぐらの姿勢でつま先を両手で持った姿勢から8カ
ウントです。同③。無理のない範囲で丁寧に行いましょう。
1〜4で手でつま先を持ち、体を前に倒してから右方向へ転がります。180度回転し後ろ向きで起き上がりま。同④。6〜8で同じ方向へもう一度180度回転しながら起き上り元の位置に戻ります。これを左右交互の方向に行います。同⑤。出来ない人は、次の体操を行ってください。
1〜6で体を前に倒し右肩を右膝に乗せて体を右へ傾けます。その姿勢のまま深

健康アップ体操などを「フライトボディ」ホームページで動画などを使い紹介しています。アドレスは以下の通りです。<http://www.bb1992.com/training/index.html>